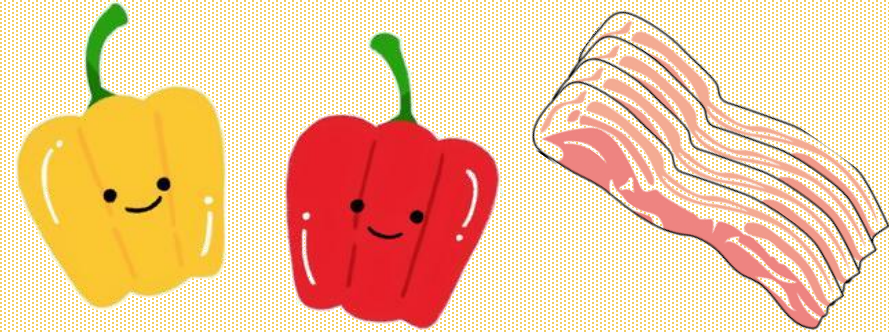


パプリカと豚バラ肉の串焼き

材料（1人分）

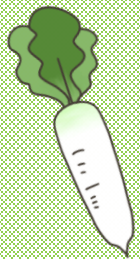
豚肉：60g
パプリカ：30g
塩コショウ：適量
薄口しょうゆ：大さじ2



作り方 調理時間10分

- ①豚バラ肉を適度な大きさに切り塩コショウで味付ける
- ②パプリカは細長く切る
- ③つまようじに豚バラ肉→パプリカの順に刺していく
- ④フライパンで少し焦げ目がつくまで焼く
- ⑤焼けたら、薄口しょうゆを加え軽く味付けする

多く含まれる栄養
食物繊維 鉄分 カリウム ビタミンA
タンパク質 脂質 炭水化物



大根とタコの和風カルパッチョ



材料（1人分）

- ・大根15g・タコ35g・きゅうり10g
- A・みりん小さじ1・塩コショウ・米酢大さじ1
- ・オリーブオイル大さじ1・醤油大さじ2
- ・お好みでパセリ・糸唐辛子

作り方

- ①大根をかつらむきして細切りし、塩水につける
- ②タコはそぎ切りにする
- ③Aからの調味料を自分好みでませソースを作る
- ④大根は水けを取る。キュウリも同様
- ⑤皿の上に大根、きゅうりを広げその上にタコをのせてお好みで糸唐辛子パセリをのせる

多く含まれている栄養素

鉄 亜鉛 ビタミンB2 ビタミンC
消化酵素 ビタミンE

トマトとパプリカとチーズと生ハムのブルスケッタ



材料（1人分）

- ・フランスパン40g・トマト20g・生ハム10g
- ・パプリカ15g・ベビーチーズ7g
- ・オリーブオイル大さじ2・ブラックペッパー



作り方

- ① トマト・パプリカ・チーズ・生ハムをさいの目切りにする
- ② 切り終わった材料にオリーブオイルと塩コショウを混ぜる
- ③ フランスパンは自分好みの厚さに切る
- ④ 切り終わった材料をフランスパンの上のにせる
- ⑤ 飾りにブラックペッパーを上からふる

オリジナルレシピクッキング
島原商業高校家政科

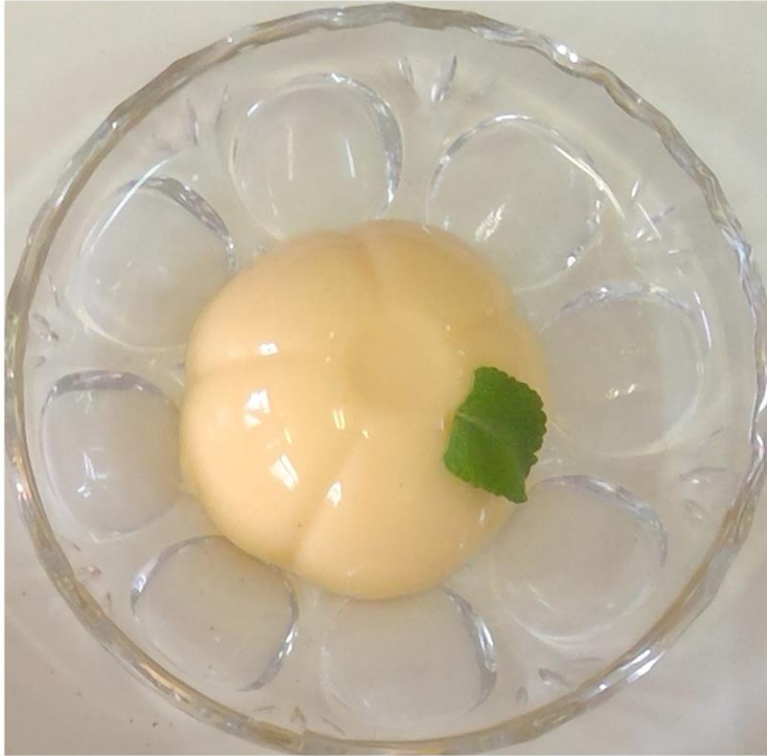


多く含まれる栄養素

- ・ビタミンC・ビタミンE・タンパク質
- ・鉄分・カリウム・炭水化物



オレンジババロア



材料（2つ分）

- ・砂糖30g・生クリーム30g・牛乳100g
- ・オレンジジュース30g・卵18g・ゼラチン5g

作り方

- ①ゼラチンを水30gに入れ5分以上浸す
- ②鍋に卵黄と砂糖を入れ木じゃくしでよく混ぜる
- ③火をつけ牛乳を少しずつ混ぜる
- ④混ぜ終わったら火を消しゼラチンを混ぜる
- ⑤こし器でこす
- ⑥冷ましたら生クリームを加える
- ⑦オレンジジュースを加える
- ⑧型に入れ小売り水で冷やして固める

オリジナルレシピクッキング
島原商業高校家政科

多く含まれる栄養素

- ・タンパク質・カリウム・カルシウム・脂質

にんじんモチカリチーズ焼き



材料

- ・にんじん一本
- ・ネギ
- ・片栗粉大さじ2
- ・マヨネーズ
- ・砂糖大さじ2/1
- ・一味
- ・チーズ適量

作り方

- ① にんじんを全ていちょう切りにする
- ②耐熱皿ににんじんを入れて600W5分チンする
- ③温め終わったらにんじんを潰す
- ④潰し終わったら片栗粉・砂糖を混ぜる
- ⑤混ぜ終わったらにんじんを丸めてその中にチーズを入れる
- ⑥バターを入れてフライパンで焼いたら完成
- ⑦飾りつけにネギマヨネーズ一味をトッピングする



オリジナルレシピクッキング
島原商業高校家政科

多く含まれる栄養素

- ・タンパク質
- ・炭水化物
- ・カルシウム



にんじんのシフォンケーキ



材料

- ・にんじん100g・卵3個・オリーブオイルorサラダオイル 30g
- ・水30g ・ベーキングパウダー4g・砂糖30g・薄力粉70g

作り方

- ①オーブンを170度に予熱。にんじんをすりおろす。
卵を卵黄と卵白に分ける。
- ②卵黄ボールに、砂糖1/2を入れて混ぜる。
そこにオリーブオイルと水を入れて混ぜる。
- ③②に薄力粉、BPを合わせてふるい入れ、よく混ぜる。にんじんも入れる。
- ④卵白をハンドミキサーで泡立てる。
- ⑤残りの砂糖を入れて、泡立てる。
- ⑥③のボールをハンドミキサーで低速で少し混ぜる。
- ⑦③に5の1/3づつ入れ、ふんわり混ぜる。
- ⑧型に流しいれ、30分焼いたら完成。

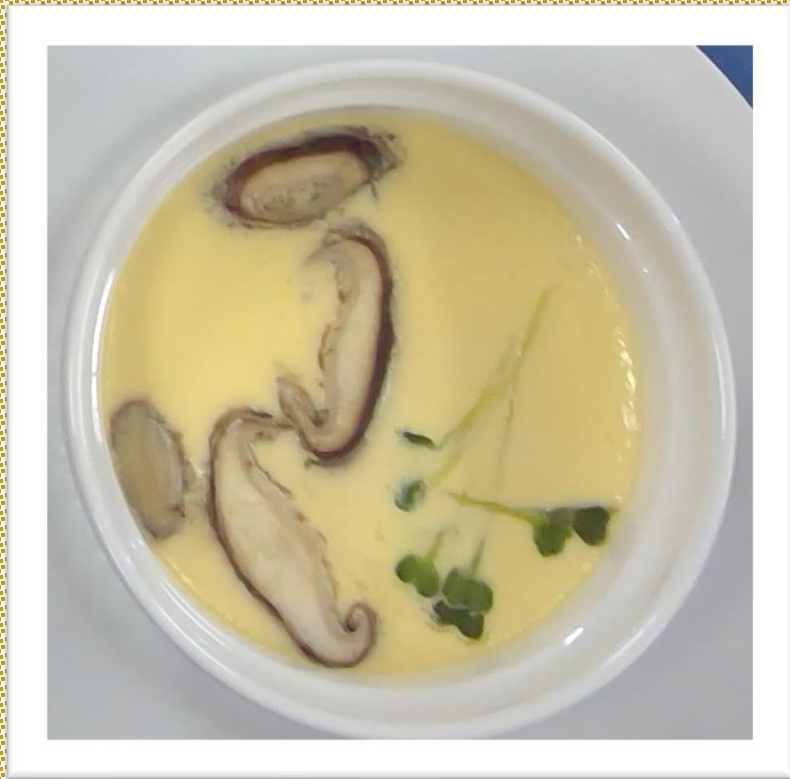
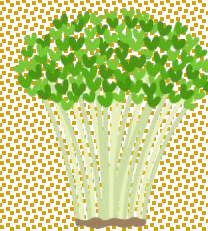
オリジナルレシピクッキング
島原商業高校家政科

多く含まれる栄養素

- ・タンパク質・脂質・炭水化物



洋風茶わん蒸し



材料（1人分）

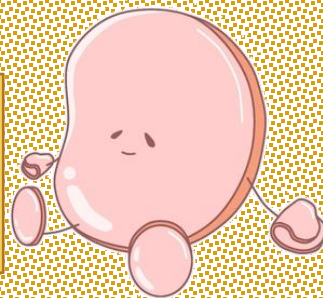
- ・ 鶏ささみ 20 g ・ しいたけ 5 g ・ ハム 5 g
- ・ かいわれ大根 2 グラム ・ 卵 30 g
- ・ スープストック 45 g ・ 牛乳 45 g ・ 塩 ・ こしょう



作り方

- ① 鶏ささみは、そぎ切りにして塩こしょうで下味をつける
- ② ハムは1 cm角に切る。しいたけは薄切り
- ③ 溶き卵にスープストック・牛乳・塩を合わせこす
- ④ カップに切った材料を入れ③を入れアルミホイルでふたをする。
- ⑤ 強火で5分したら2～3 cmに切ったかいわれをいれる

オリジナルレシピックッキング
島原商業高校家政科



多く含まれる栄養素

・ タンパク質 ・ 脂質 ・ ビタミンB1



紅ショウガ一口から揚げ



材料（4人分）

- ・鶏モモ2枚・紅ショウガ50g・生姜1片・しょうゆ大さじ1
- ・酒大さじ1・砂糖小さじ1・卵1個・小麦粉大さじ3
- ・片栗粉おおさじ5・塩こしょう

作り方

- ①鶏モモを一口サイズに切る
- ②ボールに卵・鶏肉下味のたれを入れよくもみ込む
- ③30分くらい味をなじませたら紅しょうがを入れる
- ④片栗粉・小麦粉も混ぜる
- ⑤170度の油で揚げる

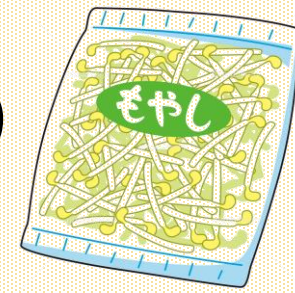
オリジナルレシピックッキング
島原商業高校家政科

多く含まれている栄養素

- ・タンパク質・炭水化物・脂質・ビタミンB1



もやしのカレー炒め



材料（1人分）

・もやし15g・カレー粉適量・塩・こしょう

作り方

- ①フライパンに油を敷き、もやしを軽く炒める。
- ②塩こしょうで味付けする
- ③ボールに移し少し冷ます
- ④カレー粉をお好みの量入れ混ぜ合わせる

オリジナルレシピックッキング
島原商業高校家政科

多く含まれる栄養素

・カリウム・カルシウム・ビタミンB・食物繊維



しめじとほうれん草の和風炒め



材料（1人分）

- ・ しめじ15g ・ ほうれん草20g
- ・ しょうゆ大さじ2 ・ バター3g ・ マヨネーズ大さじ1

作り方

- ①ほうれん草を2センチ幅に切り塩ゆでする
- ②水気を取りしめじとほうれん草をバターを敷いて炒める
- ③マヨネーズしょうゆを混ぜ合わせたものを加える

オリジナルレシピックキング
島原商業高校家政科

多く含まれる栄養素
・ タンパク質 ・ 脂質 ・ 炭水化物